

Nützliche Tipps

Was Sie noch wissen sollten...

am Tag vor dem Test:

- 👉 kein oder höchstens leichtes Training
- 👉 ausreichende und ausgewogene Kohlenhydratzufuhr

am Testtag:

- 👉 keine Belastung vor dem Test
- 👉 ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (Wasser)
- 👉 gut und ausgewogen frühstücken
- 👉 keine kohlenhydratreiche Nahrung (z.B. Energieriegel/ -getränke) und keine kohlenhydratreichen Getränke ab 2 Stunden vor dem Test
→ nur noch Wasser!!!

mitbringen sollten Sie:

- 👉 kurze Sportkleidung (Lauf/Rad)
- 👉 Radschuhe oder gereinigte Laufschuhe
- 👉 bereits vorhandene Testergebnisse
- 👉 Duschzeug

SPD-Klickpedale sind vorhanden! Bitte Schuhe mitbringen.

Bei anderen Klicksystemen können Sie gerne Pedale und Schuhe mitbringen!

Weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Internetseite www.leistungsdiagnostik.de,
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an beratung@leistungsdiagnostik.de.